

JAARGANG 2022 M

ZOMER
SLU
KILO
zó voork
je

INTERVIEW

Cisca Dresselhuys
en Jan Slagter

Op vakantie
mantelz
hoe regel j

NIEK OPGEDROOGD!
e (65): 'Ik vind het nog
ds lastig om complimenten
invaarden'

BUBBELDIK

mernummer!

+
**ZOMER-
oroscoop**
+
**SPANNEND
RHAAL DEEL 1**
+
10 pagina's
PUZZELS!

212
PAGINA'S

**ZUSSEN MIRIAM
HADDEN BEIDEN BORS**
José: 'Het ma
er extra van
dat we kostb
voor

**TIJD OM PLANNEN TE MAKEN • MOCKTAILS • DE LEUKSTE
CURSSUSEN • HIPPE WOONACCESSOIRES VOOR BINNEN & BUITEN
KE EENPANSGERECHTEN • EN NOG VEEL MEER!**

1.3.0.2.2





REGINA VAN AMSON (60, GEBOREN IN SURINAME)
SCHREEF HET BOEK *STERKER UIT JE BURN-OUT* EN IS SPREKER.

"Slungelachtig, zo kan ik mezelf het best omschrijven als kind en jongvolwassene. Ik was graatmager, echt een lat. Ik kom uit een Surinaamse familie en ben altijd opgevoed met het oog op de buitenwereld: wat anderen van ons zouden denken en vinden. In mijn jeugd was ik vaak ziek en daardoor ontwikkelde ik me lichamelijk moeizaam. Binnen mijn cultuur waren vrouwelijke rondingen de norm: borsten, billen, heupen. Hoe ronder, hoe vrouwelijker. Dat had ik allemaal niet. Mijn zus wel en helaas werden we vaak met elkaar vergeleken. Door alle ondoordachte opmerkingen en goedbedoelde adviezen kreeg ik een minderwaardigheidscomplex. Ik moest maar meer eten, kreeg ik te horen. Ik dronk liters volle melk en vla, waar ik kotsmisselijk van werd, maar ik bleef dun. Mijn verlegenheid en onzekere gevoelens werden alleen maar erger. Ik was niet happy en zat vaak in elkaar gedoken, zodat ik minder opviel. Ik maakte mezelf letterlijk klein. Ik weet nog dat ik ergens in de jaren zeventig op een feestje

stond. Ik droeg een broek met wijde pijpen en iemand vroeg: 'Wie is die jongen?' omdat ik zo plat en recht was. Vreselijk, ik kon wel door de grond zakken. Ik had niet door hoe leuk ik er toen eigenlijk uitzag. Als iemand naar mij keek, kreeg ik knikkende knieën en stramme benen. In mijn gedrag was ik ook onzeker en dienstbaar. Altijd stond ik voor anderen klaar, mezelf en mijn behoeften cijferde ik weg. Ik was kampioen in het pleasen. Dat veranderde pas toen ik op mijn 58ste een burn-out kreeg. Daar kwam ik sterker er zelfbewuster uit, ik besepte dat ik er moe zijn. Achteraf denk ik dat ik die onzeker fase nodig had om te worden wie ik ben mezelf. Ik voel me gelukkiger dan ooit en het kan me niet meer schelen wat anderen van mij vinden. Nog steeds ben ik slank en bouwde, al heb ik inmiddels wel een beetje sport veel en doe graag aan yoga, ook ik rond met mijn kleinzoon. Vaak wordt tien jaar jonger geschat. Als ik vroeger compliment kreeg over mijn uiterlijk de dat onwerkelijk, nu weet ik het te deren en geloof ik het. Ik ben blij met ik in de spiegel zie, terwijl ik vroeger mijn voeten niet mooi vond." ■